

Körmend

Óvoda

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 178 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 7 SZH: 25,4 CK: 16,4 SÓ: 0,26</p>	<p>Tej Fahéjas kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 297 ZS: 7,5 TZS: 3,8 FH: 11 SZH: 43,4 CK: 15,6 SÓ: 0,27</p>	<p>Gyümölcsstea Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 228 ZS: 6,9 TZS: 3,5 FH: 4,9 SZH: 34,6 CK: 8,4 SÓ: 0,98</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 279 ZS: 5,2 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH: 45,2 CK: 29,8 SÓ: 0,24</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Köménymagleves Leves gyöngy Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 397 ZS: 17,5 TZS: 4 FH: 16,4 SZH: 41 CK: 2,3 SÓ: 1,52</p>	<p>Bakonyi betyárleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 495 ZS: 24,2 TZS: 9,9 FH: 20,5 SZH: 45 CK: 7,2 SÓ: 0,96</p>	<p>Édes gyökekrémleves Panírozott halrúd Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 515 ZS: 16,9 TZS: 2,7 FH: 17,1 SZH: 72,5 CK: 6 SÓ: 2,05</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 404 ZS: 13,6 TZS: 2,8 FH: 14 SZH: 49,5 CK: 5,2 SÓ: 1,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,8 SZH: 32,6 CK: 7,4 SÓ: 1,19</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 5,6 TZS: 2 FH: 6,4 SZH: 26,6 CK: 0,6 SÓ: 1,18</p>	<p>Zöldséges pillangó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 6,2 TZS: 3,3 FH: 10 SZH: 41,7 CK: 3,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Stangli Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 259 ZS: 7,1 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,6 CK: 11,1 SÓ: 0,45</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmen

Óvoda

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Tej
Kakaós kalács

Gyümölcsstea
Főtt virsli
Teljes kiőrlésű kenyér
Mustár

Karamellás tej
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Majonéz tojáskrém
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,10

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10

Allergének:

Allergének:

EN:307
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5
SZH:52,1 CK:26 SÓ: 1,13

EN: 308
ZS: 8 TZS: 4,1 FH: 12,1
SZH:42,1 CK: 15,7 SÓ: 0,27

EN: 287
ZS: 10,4 TZS: 3,2 FH:9,9
SZH:35,9 CK: 9,3 SÓ: 2,1

EN: 289
ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6
SZH:45,7 CK: 20,5 SÓ: 1,05

EN: 211
ZS: 4,2 TZS: 0,7 FH: 5,5
SZH: 35,2 CK: 8,5 SÓ: 1,03

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gombaleves
Dino szelet
Sárgaborsófőzelék
Félbarna kenyér

Kerti leves
Bolognai sertésragu
Spagetti
Sajt szórat

Csontleves
Lucskos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsleves
Lilahagymás sajtkrém
csirkemell
Petrezselymes rizs
Csemegeuborka

Hamisgulyás
Piskóta kocka
Csokoládés öntet

Allergének:
1,3,9

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:570
ZS: 22 TZS: 4 FH: 22,8
SZH:62,6 CK:0,4 SÓ: 2,03

EN: 527
ZS: 25,7 TZS: 7,9 FH: 23
SZH:50,8 CK: 7,4 SÓ: 1,05

EN: 442
ZS: 22,4 TZS: 7,1 FH:20,2
SZH:36,1 CK: 7,5 SÓ: 1,18

EN: 550
ZS: 15,9 TZS: 5,8 FH: 28,3
SZH:72,6 CK: 24 SÓ: 1,93

EN: 322
ZS: 6,6 TZS: 1,7 FH: 9,5
SZH: 53,6 CK: 30 SÓ: 0,4

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Sonkakrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Tepertős pogácsa
Alma

Körözött
Félbarna kenyér
Kaliforniai paprika

Kefir
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:202
ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 6,3
SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,17

EN: 199
ZS: 7,2 TZS: 3 FH: 8,3
SZH:26,4 CK: 0,6 SÓ: 1

EN: 321
ZS: 14,6 TZS: 7 FH:7
SZH:36,3 CK: 7,8 SÓ: 0,63

EN: 176
ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 8,1
SZH:28,2 CK: 0,5 SÓ: 0,95

EN: 190
ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 8,3
SZH: 26,4 CK: 6 SÓ: 0,6

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

Óvoda

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13</p>	<p>Tej Házi mákos kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 8,4 TZS: 3,2 FH: 10,8 SZH:32,5 CK: 12,7 SÓ: 0,35</p>	<p>Tejeskávé Vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH:10,3 SZH:47,3 CK: 20,2 SÓ: 1,43</p>	<p>Tejberizs Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 289 ZS: 4,6 TZS: 3 FH: 7,4 SZH:52,3 CK: 24,2 SÓ: 0,38</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtos melegszendvics Teljes kiőrlésű kenyérrrel Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 276 ZS: 9 TZS: 3,9 FH: 9,4 SZH: 37,3 CK: 11,2 SÓ: 1,37</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Zöldséges tarhonyaleves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:377 ZS: 14,5 TZS: 4 FH: 14,6 SZH:44,8 CK:8,7 SÓ: 2,24</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 457 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH: 16,7 SZH:55,1 CK: 6,4 SÓ: 1,79</p>	<p>Tojásleves Húsgombóc Káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 376 ZS: 19,2 TZS: 6,3 FH:15,6 SZH:31,5 CK: 3,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkolikrémes Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 426 ZS: 16,7 TZS: 5,7 FH: 18,2 SZH:46,6 CK: 5,1 SÓ: 1,02</p>	<p>Paradicsomleves Kukorica levesbetéttel Rántott sajt Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 707 ZS: 24,8 TZS: 6,6 FH: 20,6 SZH: 100,7 CK: 19,3 SÓ: 2,22</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	---	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:198 ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,4 SZH:28,1 CK:0,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 166 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 7,3 SZH:26,6 CK: 0,9 SÓ: 0,94</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,7 TZS: 1,3 FH:6,9 SZH:28 CK: 0,9 SÓ: 1,39</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 7 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:35,7 CK: 10,3 SÓ: 1,22</p>	<p>Almás lepény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 181 ZS: 6,8 TZS: 3,4 FH: 3,3 SZH: 24,9 CK: 10,2 SÓ: 0,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	---	---	---	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

Óvoda

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Zabkása

Tej
Felhő szelet

Gyümölcsstea
Petrezselymes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Gyümölcsstea
Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Pizza mártás
Pizza tészta
Reszelt sajt
Paradicsom

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:237
ZS: 4,1 TZS: 1,3 FH: 8,1
SZH:38 CK:19,8 SÓ: 0,3

EN: 305
ZS: 9,9 TZS: 4,7 FH: 9,3
SZH:41,5 CK: 28,4 SÓ: 0,26

EN: 202
ZS: 3,5 TZS: 1,5 FH:5,7
SZH:33,9 CK: 8,1 SÓ: 0,87

EN: 231
ZS: 7,5 TZS: 2,6 FH: 6,1
SZH:33,1 CK: 7,8 SÓ: 1,18

EN: 344
ZS: 11,4 TZS: 5,7 FH: 14,9
SZH: 41,6 CK: 13,4 SÓ: 0,87

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Babgulyás
Sajtos-tejfőlés spagetti

Tyúkerőleves
Sertésvagdalt
Kelkáposztafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Citromos kerti leves
Pritaminos csirkemáj
Párolt rizs

Zellerkrémleves
Pirított kenyérkocka
Göngyölt csirkemell
Zöldséges bulgur
Káposztasaláta

Daragaluska leves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér
Kókuszgolyó

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:609
ZS: 26 TZS: 10,8 FH: 28,5
SZH:60,6 CK:3,6 SÓ: 0,84

EN: 454
ZS: 22,1 TZS: 4 FH: 22,5
SZH:39,3 CK: 0,7 SÓ: 2,57

EN: 490
ZS: 17,3 TZS: 3,2 FH:19,9
SZH:61,8 CK: 1,5 SÓ: 0,89

EN: 571
ZS: 10,2 TZS: 1,8 FH: 31
SZH:79,5 CK: 10,9 SÓ: 1,97

EN: 583
ZS: 20,6 TZS: 7 FH: 17,3
SZH: 73,7 CK: 15,4 SÓ: 1,33

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Reszelt sárgarépa

Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóuborka

Fahéjas-almás csiga

Házi erdei gyümölcsös joghurt
Korpotiv keksz

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Kaliforniai paprika

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:199
ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 6,6
SZH:27,7 CK:0,5 SÓ: 1,26

EN: 170
ZS: 3,3 TZS: 0,9 FH: 6,9
SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,37

EN: 190
ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH:4,7
SZH:32,6 CK: 11,2 SÓ: 0,05

EN: 198
ZS: 5,6 TZS: 2,9 FH: 5,5
SZH:29,7 CK: 15,8 SÓ: 0,22

EN: 236
ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,2
SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,13

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

Óvoda

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejbedara
Kakaós szórat

Gyümölcs tea
Sonkás melegszendvics
Félbarna kenyérral

Tejeskávé
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3

Allergének:

Allergének:

EN:212
ZS: 3,2 TZS: 1,9 FH: 7,2
SZH:35,2 CK:23,1 SÓ: 0,31

EN: 271
ZS: 8,9 TZS: 4,7 FH: 11,3
SZH:34,8 CK: 8,3 SÓ: 1,79

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 319
ZS: 7,6 TZS: 4,6 FH: 10,8
SZH:47 CK: 20,1 SÓ: 1,19

EN: 209
ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 5,9
SZH: 34 CK: 7,8 SÓ: 0,99

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldségkrémleves
Panírozott halrúd
Sárgarépás rizs

Erőleves
Húsgombóc árpagyönggyel
Paradicsommártás
Tört burgonya

ÜNNEPNAP

Legényfogó leves
Mákos metélt

Zöldborsóleves
Zöldségropogós
Majorannás burgonyafőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,4,7,9

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:540
ZS: 18,9 TZS: 2,7 FH: 17,6
SZH:73,6 CK:2,2 SÓ: 1,25

EN: 394
ZS: 16,2 TZS: 3,8 FH: 14,4
SZH:45,4 CK: 9,5 SÓ: 1,53

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 529
ZS: 18,5 TZS: 3,9 FH: 18
SZH:71,1 CK: 24 SÓ: 0,3

EN: 396
ZS: 9,5 TZS: 1,9 FH: 12,6
SZH: 59,2 CK: 2,2 SÓ: 1,16

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Füstölt sajtos brokkolikrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:164
ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 6,2
SZH:26,8 CK:0,6 SÓ: 0,94

EN: 198
ZS: 6,7 TZS: 2,3 FH: 6,4
SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,22

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: 177
ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 6,9
SZH:31,3 CK: 4,4 SÓ: 0,87

EN: 202
ZS: 5,9 TZS: 1,4 FH: 6,5
SZH: 32,3 CK: 8,5 SÓ: 0,08

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.